

&gt; הבלוג של shahf11

13 ביוני 2008, 2:42

**חיה בסרטון)**

הסרט שלי השנה: סרטן השד. האמונה שלי: השד לא נורא כל כך.

שחיית בוקר..

פורסם ב14 במאי 2008, 14:39 בכללי

כבר שבוע וחצי חלף מאז אימצתי לי את הספורט החדש - שחיה.

אני(כן אני!!!) קמה עם הקטנה השכם בבוקר. דוחסת עצמי לבגד הים אשר שנה שעברה מלאתי אותו יפה. וכעת ממלאה בקושי. לוקחת מגבת ומניעה את המכונית...

בשעה שאני מגיעה לבריכה שלי, אין בה נפש חיה. ולכן היא שלי!!!  
בריכה קטנה, מחוממת, מוקפת בגינה פרטית ונעימה. כבר הטענת אנרגיות מעולות על הבוקר.

העובדה שהבריכה מחוממת, הופכת את חיי לפשוטים עד מאד. כי בדרך כלל כאשר אני טובלת בבריכה רגילה וקרה, אני לא מאלו הקופצים ראש וסובלים פעם אחת מהקור. לא אני! אני פוסעת מעדנות מרטיבה את כפות הרגליים ונאנחת קלות. מרטיבה את הברכיים וחוככת בדעתי אם לצאת החוצה. מגיעה לבטן וכל הסובבים אותי מבינים עד כמה נורא הסבל. וכך לאט לאט במשך שעה ארוכה... אבל בבריכה הפרטית שלי... אני נכנסת כמו גדולה!. ומיד חמים בה ונעים.

אני מתחילה לשחות, התחושה כל כך נעימה, כל כך ראשונית - אני קלה, אני צפה, גם הראש ריק ממחשבות. המים הופכים אותי לקלילה, כל כך קלילה שאיני מרגישה ששחיתי כבר אי אלו בריכות. ואני שלא משתגעת על מאמצים פיזיים. כל כך נהנית מן התחושה.

לקראת הסוף אני צפה על הגב. עכשיו נשמעות נשימותי. והולם הלב.  
והראש? הוא ריק ממחשבות, מתהיות, הוא פשוט התרוקן. האם לכך הכוונה במדיטציה?  
למדתי כמה תרגילים ליד המנותחת. במים הכל כל כך קל. היי, אני מתעמלת ולא סובלת.

אני יוצאת מן הבריכה שלי. מתנגבת ונוסעת הבייתה.

היום שלי מתחיל אחרת.

יום מחוייך.

<< לרשומה הקודמת לרשומה הבאה >>